

# 当友谊变成毒药

## 识别“毒友谊”的五个隐秘信号

记者 王敏



制图:刘威(AI辅助生成)

### 1 你以为的好朋友可能在慢慢毁掉你

“我用了整整三年才意识到,那个每天和我形影不离的朋友,其实一直在用隐蔽的方式摧毁我的自信。”28岁的设计师小陈回忆起大学时代的一段“友谊”,仍然心有余悸。她的这位朋友总是以“直率”著称——在小陈拿到设计比赛奖项时,对方会说“这种小奖有什么好高兴的”;在小陈尝试新风格时,对方嘲讽“你还是做回原来的吧,这个不适合你”;而当小陈情绪低落时,对方又显得格外热情,似乎只有在她的低谷期,这段友谊才真正“融洽”。

魏君萍分析,小陈经历的是一种典型的“打压型毒友谊”。这类关系的核心特征是:一方通过持续贬低、否定和冷嘲热讽,来维持自己在关系中的优越地位。受害者往往会逐渐内化这些负面评价,开始怀疑自己的能力和价值。

### 2 小心这四种常见的毒友谊

除了打压型,魏君萍在临床咨询中还总结出另外四种常见的毒友谊模式。

**索取型友谊:**这类朋友只在你“有用”时出现。比如对方需要借钱时,你的微信会在凌晨三点响起;而在你需要帮忙搬家时,对方总有借口缺席。这种关系遵循的是单向索取逻辑,付出与回报严重失衡。

**竞争型友谊:**你们表面上是朋友,暗地里却处处较劲。你升职了,对方比你“难受”;你谈恋爱了,对方冷嘲热讽“也就那样吧”。这类朋友无法真心为你的成长感到高兴,因为你的光芒会刺痛他们内心的不安。

**控制型友谊:**朋友会以

“关心”为名,干涉你的选择。穿什么衣服、交什么朋友,甚至和谁谈恋爱,对方都要“把关”。你稍有反抗,就会被扣上“不识好歹”“背叛友谊”的帽子。

**情绪勒索型友谊:**这类朋友把自己的负面情绪源源不断地倾倒给你,却从不考虑你的承受能力。你成了24小时免费情绪垃圾桶,一旦想要保持距离,就会被指责“冷漠”“自私”。

魏君萍强调,以上这些类型的毒友谊往往不是孤立存在的,它们可能相互交织、交替出现。判断的核心标准不是“对方有没有对我好过”,而是“这段关系让我更相信自己,还是更怀疑自己”。

### 3 为什么我们离不开毒友谊?

“既然和朋友的相处让你这么痛苦,为什么不离开?”这是旁观者最常问的问题。魏君萍解释,离不开毒友谊,不是因为软弱,而是因为一系列复杂的心理机制在起作用。

28岁的媒体人小周和一位“闺蜜”的友谊维持了六年,其间对方多次泄露她的隐私,甚至破坏过她的恋爱关系。但当被问到为何不彻底断交时,小周沉默了许久说:“她是我大学唯一的朋友……如果没有她,我就没有朋友了。”

魏君萍分析,小周陷入了典型的“友谊稀缺心态”——在社交资源有限的心理暗示下,人会过度珍惜现有的关系,哪怕它是有毒的。这种心态在社交圈较小、或有过被孤立经历的人身上尤为常见。

另一个深层原因是“认知失调”的自我保护机制。当一个人在一段关系中投入了大量时间、情感甚至物质资源后,承认这段关系是有害的,等于承认自己过去的选择是错误的、付出是浪费的。这种认知上的痛苦,会让人倾向于自我说服:“也许是我太敏感了”“朋友之间哪有十全十美的”。

“25岁之前的年轻人尤其容易陷入毒友谊。”魏君萍解释说,这个年龄段的年轻人,大脑前额叶皮层尚未完全成熟,负责理性评估和冲动控制的能力还在发展。与此同时,青春期和成年早期又是归属感和同伴认可需求最强烈的时期。这种“高需求、低管控”的心理状态,就像为毒友谊量身定制的“温床”。

### 4 毒友谊会默默重塑你的人格

其实,毒友谊最可怕的地方,不在于它让你当下痛苦,而在于它会悄然改变你感知世界和看待自己的方式,这种改变往往在你意识到之前就已经完成。当持续被否定、被索取、被控制时,一个人用于自我成长、情绪调节、目标追求的心理能量会被大量消耗,最终出现“自我萎缩”——不再相信自己有能力作出好的决定,不再相信世界会对自己友善,甚至不再清楚自己到底想要什么。

更隐蔽的伤害往往发生在“自我边界”层面。魏君萍指出,长期处于毒友谊中的人,会逐渐丧失识别和捍卫个人边界的能力。对方越界时,你的第一反应不是“这不对”,而是“我应该忍受”。这种边界的消融会延伸到其他关系中——在职场上更容易被PUA,在亲密关系中更容易被操控。换言之,毒友谊不仅是一段糟糕的关系,它还会训练你接受更多糟糕的关系。

魏君萍将这些长期影响归纳为“毒友谊后遗症”:过度在意他人评价、难以拒绝不合理请求、习惯性自我否定、对健康关系感到“不对劲”,甚至可能发展成焦虑或抑郁。这些后遗症往往需要专业的心理干预才能修复。

### 5 从识别到行动:建立健康友谊的三步

如何从毒友谊中脱身,并建立起真正滋养自己的友谊?魏君萍给出了一个从认知到行动的三步框架。

● **第一步:建立“关系健康检查”清单。**你可以定期问自己四个问题:和这个人相处后,我通常感觉更有能量还是更疲惫?我能否在这段关系中表达真实的感受和不同意见?当我遇到好事时,对方是真心为我高兴,还是冷淡或嫉妒?如果我需要帮助,我能确定对方会尽力支持吗?任何一个问题出现持续的否定答案,都是需要警惕的信号。

● **第二步:练习“温和而坚定”的边界表达。**对于尚不确定是否需要彻底结束的关系,可以先尝试设立边界。例如:“我最近工作很忙,可能没法每天晚上听你聊这些,我们可以周末约个时间聊半小时。”对方的反应就是最好的测试——健康的朋友会尊重你的边界,有毒的朋友则会用各种方式攻击或突破它。

● **第三步:接受“关系代谢”是正常的人生过程。**魏君萍特别想告诉年轻人:不是每一段友谊都需要“抢救”或“坚持到底”。在远离有毒关系的同时,要有意识地去靠近那些让你感到安全、被接纳、被鼓励的人。滋养型友谊往往有这些特征:双方都能坦诚表达感受而不担心被攻击;彼此的付出大致平衡;愿意为对方的成长感到高兴;在冲突中愿意沟通而非指责或冷暴力。

## 遇见自己

一路奔跑,一路朝阳,  
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)